Media Komunitas Universitas Gadjah Mada
Bulaksumur Pos

Foto: Zaki/ Bul

Renovasi Basement Usai, Lahan Parkir FISIPOL Kembali Dipindahkan

Oleh: Aify Zulfa K, Ilham Rizqian/ Hafidz Wahyu M

Dari tahun ke tahun, UGM selalu menambah kuota penerimaan mahasiswa baru. Sayangnya, pertambahan jumlah mahasiswa tak diiringi dengan optimalisasi sarana dan prasarana yang ada, seperti pengadaan lahan parkir yang memadai.

Keterbatasan lahan parkir menjadi problem pelik yang dihadapi hampir seluruh fakultas di UGM, termasuk Fakultas ISIPOL. Oleh karena itu, FISIPOL terus berbenah dengan melakukan perbaikan sistem dan renovasi berkala.

Kapasitas Terbatas

Senin (17/10) lalu,kantong parkir FISIPOL UGM kembali dipindahkan. Selama beberapa bulan terakhir, mahasiswa FISIPOL menempati lahan parkir sementara di depan gedung BC. Sedangkan untuk mobil dosen dan karyawan, disediakan lahan parkir di area depan FisipMart. Usai pembangunan perpustakaan dan renovasi *basement*, pihak fakultas kembali memindahkan lahan parkir ke tempat semula, yaitu di *basement* gedung BC dan gedung BB secara permanen.

Ketiga *basement* gedung tersebut dapat memuat sekitar 800 kendaraan roda dua, dengan rincian kapasitas *basement* gedung BC sekitar 250 motor, gedung BA berkapasitas sekitar 300 motor, dan gedung BB dapat menampung sekitar 240 motor. Dengan kapasitas sebanyak itu, nyatanya belum cukup untuk menampung keseluruhan kendaraan roda dua milik mahasiswa FISIPOL.

Kendati demikian, Daning, Kasi Kantor Fisipol menuturkan belum ada rencana terkait penambahan lahan parkir karena keterbatasan area. Menyiasati minimnya lahan parkir, pihaknya menerapkan pemeriksaan KTM agar tidak ada mahasiswa fakultas lain yang menumpang parkir. "Dari kemarin itu kita banyak titipan (parkir motor,*-red*). Sehingga kewalahan untuk menampung, padahal untuk mahasiswa FISIPOL sendiri pun kurang," ungkap Damiri (Bagian umum dan perlengkapan kantor FISIPOL).

Sistem parkir lebih tertata

Normalisasi penggunaan lahan parkir FISIPOL disertai beberapa perubahan, yakni pintu masuk dan keluar *basement* yang terpisah. Jika sebelumnya pintu keluar - masuk *basement* berada di sisi barat, kini pintu barat hanya digunakan sebagai pintu keluar. Sementara, pintu baru di sebelah timur digunakan sebagai akses masuk menuju *basement*. Selain itu, untuk teknis pengaturan kendaraan di wilayah parkir, pihak fakultas telah menugaskan petugas parkir secara bergilir. Shift pertama dimulai pukul 06.30 hingga 14.00 WIB dengan empat orang petugas, sedangkan shift kedua mulai pukul 14.00 hingga 21.00 ada dua orang petugas .

Adapun peraturan lama seperti mahasiswa dilarang meninggalkan motor di *basement* pada malam hari tetap diberlakukan. Meskipun begitu, Damiri mengatakan masih saja beberapa mahasiswa meninggalkan motornya di malam hari. Jika hal itu terjadi, Damiri sudah mempunyai solusi, "Memang ada mahasiswa kalau pergi *nggak ngomong*. Daripada ada masalah kehilangan, alangkah baiknya di gembok (motor, -***red***). Kalo *nggak* di gembok juga di kempeskan (ban motor,-***red***)".

Ataupun jika ada mahasiswa yang merasa perlu meninggalkan motornya di kampus pada malam hari, Damiri menyarankan agar hal itu dilaporkan agar petugas dapat memberikan pengamanan yang lebih baik. "Biasanya di selasar GKU (Gedung Kuliah Umum,-***red***), atau selasar timur gedung BF. Ruangnya terkunci dan terpantau," pungkas Damiri.

DARI KANDANG B21

Sibuk Menjaga Mental

Selepas Ujian Tengah Semester, awak SKM UGM Bulaksumur kembali berkecimpung dalam rutinitas pengerjaan produk. Berbeda dengan sebelumnya, kali ini dinamika pengerjaan begitu padat karena terdapat tiga produk yang berjalan beriringan yakni Bulaksumur *Online*, Bulaksumur Pos, dan Telisik. Awak magang juga turut menyumbangkan ide dan kreativitas mereka untuk meramaikan konten *bulaksumurugm.com*.

Tak hanya itu, para awak pun tengah mempersiapkan acara *Bulaksumur Journalist Festival* (BJF) bertajuk *Visual Journalism*. Sering dengan berkembangnya zaman, kini jurnalistik lebih banyak menampilkan sisi visual untuk menarik minat pembaca. Melalui BJF, awak Bulaksumur ingin mengupas peran visual dari sebuah produk jurnalistik dalam bentuk seminar, *training*, maupun diskusi publik.

Berkaca dari SKM Bulaksumur, organisasi maupun komunitas lain pasti juga mengalami masa-masa padat agenda. Di sisi lain, kewajiban akademik sebagai mahasiswa tak kalah menuntut perhatian. Beragam kesibukan menjadi teman pilihan yang setia menyertai kehidupan mahasiswa. Sayangnya, seringkali kita lupa untuk menjaga kesehatan diri. Tak hanya fisik, tetapi juga secara psikis atau jiwa. Tak jarang, mahasiswa mengalami perasaan tertekan hingga berujung pada depresi berkepanjangan karena tak kuasa menyeimbangkan tuntutan akademik, organisasi, maupun sosial. Apabila dibiarkan berlarut-larut tanpa pertolongan, kondisi semacam ini berpotensi mengganggu keseharian mahasiswa. Terlebih bagi mereka yang tidak sadar pada kondisinya. Berangkat dari itulah kali ini kami mengangkat tema kesehatan mental mahasiswa pada Bulaksumur Pos edisi 244 ini.

Anyway, sudah sehatkah kamu? Semoga bahagia selalu ada di sisi kita semua. Selamat membaca!

Penjaga Kandang

TAJUK

Foto: Devi/ Bul

Refleksi Kondisi Kesehatan Mental di UGM

Masalah kesehatan mental merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang menyebabkan disabilitas. Berdasarkan riset *World Health Organization* (WHO) diketahui bahwa terdapat sekitar 163 juta jiwa pasien gangguan mental, sungguh jumlah yang tidak bisa dianggap enteng. Bahkan WHO memprediksikan di tahun 2020 depresi akan menjadi penyakit di urutan kedua yang menimbulkan beban kesehatan.

Hal yang sama nampaknya juga terjadi di lingkungan kampus Universitas Gadjah Mada. Isu mengenai kesehatan mental menjadi hal yang jarang dibicarakan lantaran keberadaan penderita gangguan mental di kalangan civitas akademika yang tak cukup banyak mendapat perhatian. Hal ini dikarenakan gejala ganguan mental yang memang tak mudah diamati secara fisik.

Masalah kesehatan mental pada mahasiswa dalam proses belajar di perguruan tinggi tidak dapat dihindari karena cenderung bersumber pada aspek akademis maupun non-akademis. Ketidakmampuan menyesuaikan diri, padatnya kegiatan perkuliahan, tuntutan organisasi, serta tanggung jawab lain yang diemban mahasiswa tak jarang menimbulkan tekanan yang memicu gejala gangguan kesehatan mental. Padahal, dapat dipungkiri bahwa kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan jasmani karena berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

Perlu diketahui bahwa terdapat fasilitas kesehatan mental yang memadai di UGM, meski pelayanannya belum maksimal. Salah satunya adalah GMC yang memiliki jam praktik khusus untuk konsultasi mahasiswa yang mengalami masalah psikologis. Data klien di GMC menunjukan masalah terkait perasaan kurang bersemangat, tertekan, gangguan konsentrasi, perasaan bingung, kesulitan tidur, putus asa, dan dorongan mengakhiri hidup adalah contoh persoalan yang kerap dialami mahasiswa. Bahkan pada beberapa kasus telah terjadi percobaan bunuh diri oleh mahasiswa hingga mereka memilih cuti kuliah.

Selain GMC, mahasiswa yang mengalami masalah gangguan mental dapat dirujuk ke Unit Konsultasi Psikologi yang berada di Fakultas Psikologi. Tak hanya itu, beberapa mahasiswa psikologi juga mengembangkan website konsultasi psikologi secara *online*. Sayangnya, pemanfaatan layanan konsultasi kesehatan mental di UGM terbilang kurang maksimal. Di samping itu, kepekaan dan toleransi antar civitas akademika untuk merangkul penderita ganguan mental dan memberikan penangan yang tepat juga patut mendapat perhatian.

Tim Redaksi

Penerbit: SKM UGM Bulaksumur **Pelindung:** Prof Ir Dwikorita Karnawati Msc, PhD, Dr Drs Senawi MP **Pembina:** Dr Phil Ana Nadhya Abrar MES **Pemimpin Umum:** Candra Kirana Mustahziyin **Sekretaris Umum:** Delfi Rismayeti **Pemimpin Redaksi:** Bernadeta Diana SR **Sekretaris Redaksi:** Rosyita A **Editor**: Fitria CF **Redaktur Pelaksana**: Alifah F, Anisah ZA, Nadhifa IZR, Melati M , Nur MU, Mahda 'A, Fitri YR , MA Alif, Adila SK, Alifaturrohmah, Ayu A, Elvan ABS, F Yeni ES, F Virgin A, Fiahsani T, Floriberta NDS, Gadis IP, Hafidz W, Indah F R, Nala M, N Meika TW, Riski A, Rovadita A, Willy A **Reporter**: Aify ZK, Anggun DPU, Aninda NH, Arina N, Ayu A, Bening AAW, Hadafi FR, Hasbuna DS, Ilham RFS, Keval DH, Khrisna AW, Ledy KS, Lilin E, M Seftian, Rahma A, Risa FK, Rosyda A, Tuhrotul F, Ulfah H, Vera P, Yusril IA, Zakaria S **Kepala Litbang**: Dandy Idwal Muad **Sekretaris Litbang**: Mutia F **Staf Litbang**: S Kinanthi, Dyah P, Riza AS, Richardus A, Densy S, Andi S, M Ghani Y, Utami A, Kartika N, Rohmah A, Shifa AA, M Budi U, Devina PK, Fanggi MFNA, Hanum N, Irfan A, Lailatul M, M Rakha R, Putri A, Titi M, Widi RW **Manager Iklan dan Promosi**: Doni Suprapto **Sekretaris Iklan dan Promosi**: Fahrizan AN **Staf Iklan dan Promosi**: Nizza NZ, Rosa L, Herning M, Ahmad MT, Rahardian GP, Elvani AY, Maya PS, Sanela AF, Romy D, Derly SN, Rojiyah LG, Anas AH, Nugroho QT, Pambudiaji TU, Ridwan AN, Kevin RSP **Kepala Produksi**: M Ikhsan Kurniawan **Sekretaris Produksi**: Anggia R **Koorsubdiv Fotografer**: Desy Dwi R **Anggota**: A Perwita S, M Ilham AP, M Syahrul R, Fadhilaturrohmi, Hasti DO, Yahya FI, Devi A, Arif WW, Delta MBS, Marwa HP, M Alzaki T **Koorsubdiv Layouter**: Intan R **Anggota**: M Yusuf I, Tongki AW, M Fachri A, Rifqi A, Faisal A, M Anshori, A Syahrial S, Alfi KP, Hilda R, Rafdian R, Rheza AW **Koorsubdiv Ilustrator**: Nariswari An-Nisa H **Anggota:** Fatma RA, Dewinta AS, F Sina M, Neraca CIMD, NS Ika P, Vidya MM, Windah DN **Koorsubdiv Web Designer**: M Afif F **Anggota**: Rifki Fauzi , M Rodinal KK, JF Juno R, Muadz AP, N Fachrul R

Magang: Dimas P, Surya A, Naya A, Akyunia L, Fatimatuzzahra, Nada CA, Rita KS, Anisa SDA, M. Zahri F, Siska NA, Rashifah DK, Nindy O, Isnaini FR, I Putu FAP, Dwi H, Namira P, Teresa WW, Ihsan NR, Trishna DW, Dyah AP, Agnes VA, Aulia H, Maria DH, Rizki A, Timotia IS, Choirunnisa, Vina RLM, Amalia R, Larasati PN, Meri IS, Raficha FI, Sabiq N, Imaddudin F, Hana SA, Sesty AP, Hayuningtyas JU, Annisa NH, Wiwit A, Siti AM, AS Pandu BK, Nindy A, RN Pangeran, Revano S, M Adika F, Fajar SD, Mala NS, Sunu MB, Diky AP, S Handayani L, Annisa KN, M Ardi NA, Alfinurin I, M Bagas AH, Rofi M, Kristania D, Aida HL, Panji BR, Dwi MA, Erlina C, Ahmad RF, Masayu Y, Miftahun F, Nailla H, Andriawan P, Theodofilius BH, Mauliyawan PS

Alamat Redaksi, Iklan dan Promosi: Perum Dosen Bulaksumur B21 Yogyakarta 55281|Telp: 081215022959|E-mail: info@bulaksumurugm.com|Homepage: bulaksumurugm.com.
Facebook: SKM UGM Bulaksumur|Twitter: @skmugmbul|Instagram: @skmugmbul

Romansa Sahabat Hingga Cinta

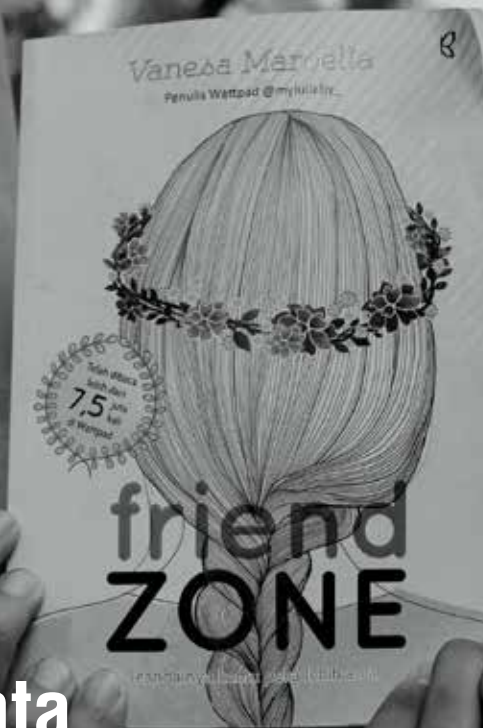
Oleh: Putri Adistia/Maulana Ghani Yusuf

Judul buku	: Friend Zone
Penulis	: Vanesa Marcella
Penerbit	: Bentang Pustaka
Tahun Terbit	: Cetakan kedua, 2016
Jumlah halaman	: 264
ISBN	: 978-602-430-000-5

Foto: Bowo/ Bul

Vanesa Marcella, wanita kelahiran Jakarta, 2 Agustus 2000 dikenal sebagai penulis di Wattpad sejak tahun 2004. Friend Zone merupakan karya pertama Vanesa sebagai seorang penulis dan berhasil memikat para pembaca di Wattpad. Simpel dan apa adanya menjadi ciri khas "Friend Zone". Seolah-olah pembaca bisa merasakan dan turut serta menjadi karakter utama di dalamnya.

Wattpad adalah sebuah komunitas *online* yang mewadahi tiap orang untuk bisa membagi cerita atau sekadar membaca cerita. Jenis cerita yang memenuhi Wattpad bermacam-macam, ada cerita pendek, puisi, cerita bersambung, bahkan novel. Cara kerjanya mirip dengan *blog*. Tiap orang bisa membuat akun pribadi. Mulai banyak anak muda yang memanfaatkan aplikasi ini untuk menyalurkan gairah menulis dan membaca. Vanesa juga memanfaatkan aplikasi ini. Setelah cukup banyak mendapatkan pembaca, akhirnya novel ini diterbitkan.

"Friend Zone" berkisah tentang perkenalan David dan Abel pada usia 10 tahun, tepatnya ketika duduk di bangku SD. Perkenalan sedari kecil itu berlanjut hingga keduanya menjadi sepasang remaja yang duduk di bangku SMA. Tak selang berapa lama, rasa cinta tumbuh di hati Abel. Perasaan cinta Abel kepada David diawali oleh perasaan tertarik dan sebentuk perhatian. Abel yang sejatinya menjadi teman kecil David tidak bisa menyembunyikan perasaan suka tersebut. Di sisi lain, David hanya menganggap hubungan dengan Adel hanya sebatas pertemanan biasa.

Ya... kenyaataan yang pahit bagi Abel ketika ia tetap memendam perasaan itu. Sementara David malah menyukai sahabat Abel sendiri, Lunetta. Rasa suka itu membuat David tidak peka pada kode-kode yang dipakai Abel. David hanya mengingat janjinya pada Abel untuk selalu menjadi sahabat, selamanya. Akan tetapi, kesetiaan menjadi sahabat itu justru melukai perasaan Abel. Vanesa merangkai buku ini dengan teka-teki perasaan yang terjadi pada persahabatan remaja.

Seperti layaknya sebuah kisah cinta, terkadang Tuhan mempunyai skenario tertentu. Salah satunya, dengan membolak-balikkan hati. Tak disangka, David mulai tertarik dengan Abel karena perasaan yang lambat laun muncul akibat kecocokan. Pembaca seakan dibuat penasaran tentang kelanjutan perasaan sahabat menjadi cinta di antara mereka. Tata bahasa yang simpel dan penggunaan diksi yang tidak berbelit membuat buku ini mudah dipahami. Seolah ia ingin mengajak pembaca kembali dalam kehidupan nyata. Nuansa cerita yang bersambung antarbab, menjadikan pembaca tergerak untuk membaca bab selanjutnya.

"Friend Zone" dibalut dengan bahasa gaul seperti "sekakman", lebih tepatnya mempunyai makna "kesal". Hal tersebut menciptakan estetika tersendiri sehingga terkesan lebih manis dalam kehidupan cinta. Namun, novel ini dituangkan dalam sebentuk alur campuran. Sehingga, buku tersebut menampilkan semacam *flashback* masa kecil sepasang sahabat walaupun tidak terlalu mendominasi. Sebenarnya hal ini cukup menarik, namun pembaca perlu daya yang lebih untuk menerjemahkan sendiri agar tak salah menafsirkan. Akibatnya, butuh waktu lebih lama untuk memahaminya.

Menilik Kesehatan Mental Mahasiswa

Ilus: Sina/Bul

Oleh: Hadafi Farisa, Anggun Dina/
Adila Salma Khansa

Keberadaan penderita *mental disorder* atau gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa tak banyak diketahui, karena tanda-tandanya tidak mudah terlihat seperti pada penyakit fisik. Diperlukan kepekaan dan toleransi antar *civitas* akademika untuk merangkul penderita.

Kesehatan mental masih menjadi hal yang jarang dibicarakan, termasuk di lingkungan UGM. Namun demikian, tak dapat dipungkiri bahwa kesehatan mental juga tak kalah penting. Oleh karenanya, mahasiswa pengidap gangguan kesehatan mental harus mendapat penanganan yang benar, baik dari pihak kampus maupun sesama mahasiswa.

Realitas di lapangan

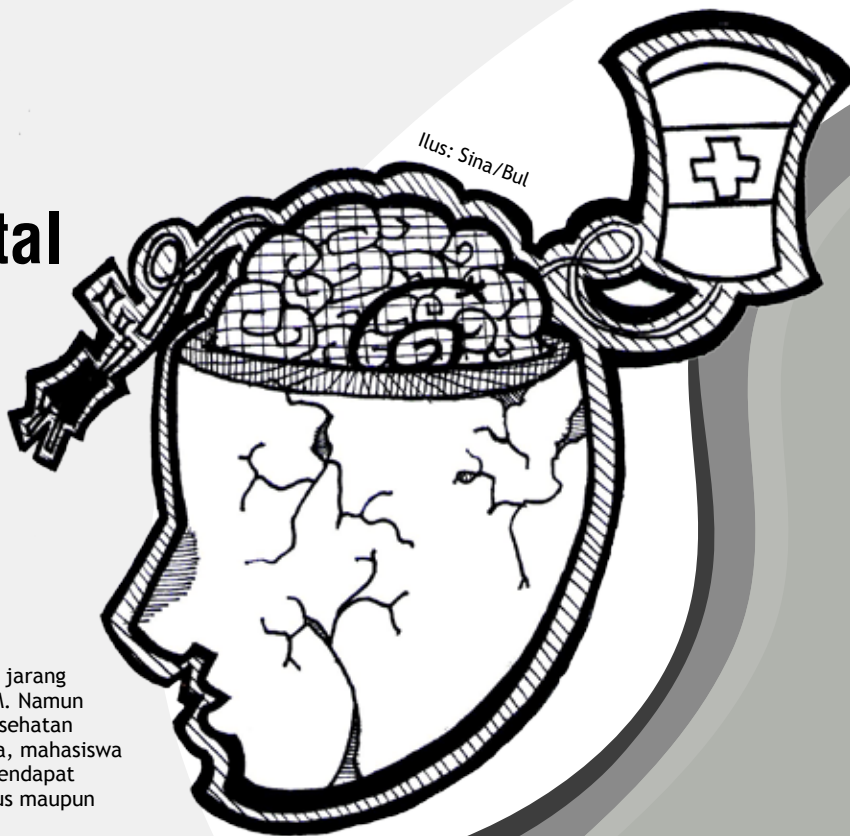
Menurut ketua Lembaga Mahasiswa Psikologi, Miftahul Ilmi (Psikologi'13) definisi kesehatan mental yaitu orang-orang yang bisa secara sadar mengetahui hak dan kewajiban, serta benar dan salah. Apabila kriteria tersebut tidak terpenuhi, dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki gangguan kesehatan mental. Seorang mahasiswa Psikologi UGM penderita bipolar (gangguan perubahan suasana hati yang sangat ekstrim, ***-red***) mengungkapkan bahwa pertama kali dia menyadari ada gangguan pada dirinya ketika dia duduk di bangku kelas 3 SMA."Pertolongan pertama ke ustadz gitu, *kayak* kerasukan jin terus diruqyah (metode penyembuhan dengan cara dibacakan ayat AlQuran, *-red*). Sampai didatangkan ustaz dari Jakarta dan hasilnya *nggak papa*, *nggak* ada jin *ngerasukin*," jelasnya. Ia lantas menerima saran seorang kenalan untuk berkonsultasu dengan psikolog dan psikiater hingga menyadari ganguan mental yang ternyata diidapnya.

Gangguan yang sama juga dialami oleh salah seorang Mahasiswa FIB UGM, mengungkapkan bahwa ia sempat stress dan tidak punya teman lantaran gangguan yang dialaminya."Dulu aku benar-benar *pendiem, nggak* bisa mengemukakan pendapat. Ketemu orang susah, *nggak* berani tanya. Tapi aku sekarang sudah berubah dari *introvert* menjadi *extrovert,"* jelasnya. Perubahan kepribadian ini ternyata justru mengarahkannya pada perubahan suasana hati yang fluktuatif dan drastis. Mahasiswa ini menceritakan pemicu gangguan yang dialaminya disebabkan karena tidak bisa mengerjakan tugas salah satu mata kuliah saat UTS. Sindiran dari pihak keluarga pun membuatnya kian tertekan.

> "Karena ketidaktahuan dan keapatisan justru akan menghadirkan stereotip negatif..."
>
> **- Annisa Maulia (Hubungan Internasional '14)**

Menuntut kepekaan lingkungan

Gangguan kesehatan mental secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di kampus. Oleh karenanya, diperlukan penanganan khusus untuk memfasilitasi mahasiswa yang mengidap gangguan mental. "Berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater diperlukan untuk proses penyembuhan atau setidaknya dapat mengurangi gangguan yang dialami penderita,"jelas Mifta. Di UGM, mahasiswa yang mengalami gangguan mental dapat dirujuk sudah ke Unit Konsultasi Psikologi, selain itu ada layanan psikolog gratis di GMC. Namun, ia menyayangkan pelayanan yang ada di UGM kurang diketahui oleh mahasiswa. "Sosialisasi layanan mungkin kurang. Temenku aja ada yang *nggak* tahu kalo GMC ada layanan konsultasi gratis," tuturnya. Selain itu, Annisa Maulia (HI'14) mengutarakan bahwa ada pula fakultas seperti FISIPOL yang menyediakan konsultasi psikologis bagi mahasiswa.

Penanganan kesehatan mental bagi penderita memang penting, namun dukungan dari orang-orang sekitar juga diperlukan oleh penderita. Dapat dilihat dari pengakuan mahasiswa FIB tadi yang mengalami *down* mental karena merasa orang-orang di sekitarnya tidak berempati. Ditambah lagi masih ada yang menganggap penderita gangguan mental lebih baik dijauhi daripada dirangkul. Annisa menunjukkan dukungannya terhadap penderita gangguan mental dengan menciptakan pandangan yang positif terhadap penderita. "Karena ketidaktahuan atau keapatisan justru akan menghadirkan stereotipe negatif yang nantinya dapat memperburuk keadaan sedangkan mereka pada kondisi *we have to live it with it*,"ungkapnya.

Fasilitas Memadai untuk Kenali Masalah Dini

Oleh: Ayu Astuti, Lilin Ekowati/ Nala Mazia

Gangguan mental rentan menyerang siapa saja, karena setiap orang berpotensi mengidapnya. Untuk mencegahnya, fasilitas kesehatan mental yang memadai telah tersedia meski pelayanannya belum maksimal.

Ilus: Iva/ Bul

Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada siapa saja, termasuk mahasiswa. Padatnya kegiatan perkuliahan, tuntutan organisasi, serta tanggung jawab lain yang diemban mahasiswa tak jarang menimbulkan tekanan. Hal tersebut dapat memicu gejala gangguan kesehatan mental.

Literasi masih rendah

Menurut WHO, seseorang dapat dikatakan sehat jiwa apabila memenuhi empat kriteria. Keempat kriteria tersebut meliputi kemampuan untuk menghadapi stres sehari-hari, mengenali potensi diri, produktif, serta bermanfaat bagi komunitas dan masyarakat. Sementara itu, kondisi kesehatan mental dapat dibagi menjadi empat hal yakni mental yang sehat, *mental distress*, masalah kesehatan mental, dan yang terparah adalah gangguan mental. Pada tahap *mental distress,* permasalahan terjadi pada kehidupan sehari-hari dan masih dapat diatasi sendiri. Sedangkan masalah kesehatan mental terjadi ketika seseorang mengalami masalah hidup yang berat atau berlangsung secara terus-menerus.

Gangguan kesehatan mental pada dasarnya dapat pula berpengaruh pada gejala-gejala fisiologis. Tindakan yang tepat diperlukan agar gejalanya tidak bertambah parah. Untuk itu, diperlukan literasi dalam hal kesehatan mental. Sayangnya, tingkat literasi kesehatan, khususnya di kalangan mahasiswa, masih rendah, seperti yang disampaikan psikolog Dr Diana Setiyawati M HSc Psy.

Hal-hal kecil yang biasa terjadi dalam lingkup perkuliahan bisa jadi merupakan indikasi bahwa seseorang membutuhkan pertolongan. Namun, banyak yang mengabaikannya tanpa menyadari adanya kelainan. “Orang belum tahu kapan harus meminta pertolongan,” terang Diana. Direktur *Center for Public Mental Health* Fakultas Psikologi UGM ini turut menambahkan contoh, “Misalkan ketika kita malas untuk mengerjakan skripsi maka itu adalah waktunya kita meminta pertolongan.”

Pertolongan pada gejala gangguan mental bisa dilakukan oleh diri sendiri, ataupun dengan bantuan teman. Pada tahap tertentu, apabila tekanan yang memicu gangguan mental terlalu berat, langkah yang harus diambil adalah melakukan konseling atau terapi.

> Mahasiswa itu rentan stress, ya. Mungkin jurusan kuliah tidak sesuai dengan *passion* atau ekspetasi”
>
> **- Dra. Siti Waringah, M. Si.**

Ada fasilitas

Fasilitas kesehatan mental merupakan kebutuhan vital, terutama di kalangan kampus. UGM telah berupaya memenuhi kebutuhan ini dengan berbagai cara. Di Gadjah Mada Heatlh Center (GMC), misalnya, tersedia konseling gratis bagi warga kampus. Layanan ini dimulai pukul 17.00 WIB, tetapi pasien bisa mendaftarkan diri mulai pukul 15.00 WIB. Untuk pelayanannya, satu hari hanya menerima dua orang pasien.

Menurut Dra Siti Waringah M Si, salah satu ahli Psikologi di GMC, tujuan fasilitas konseling semacam ini adalah membantu mahasiswa menyikapi kehidupan perkuliahan yang kadang menimbulkan tekanan. “Mahasiswa itu rentan stres ,ya. Mungkin jurusan kuliah yang tidak sesuai dengan *passion* atau ekspektasi mereka,” ungkap dosen Fakultas Psikologi UGM ini.

Siti mengungkapkan, fasilitas kesehatan mental di lingkungan UGM sudah terpenuhi, hanya saja jam praktik ahli psikologi masih terlalu sedikit. Padahal, satu orang pasien bisa membutuhkan waktu hingga berjam-jam sesuai masalah yang dihadapi. Siti berharap, kedepannya jam praktik ahli psikologi di GMC bisa lebih lama, sehingga dapat menerima lebih banyak pasien. Hal ini disetujui oleh salah seorang pasien konseling GMC yang menolak disebutkan namanya. “Ahli psikologinya sangat ramah, dan ruangannya cukup nyaman untuk berdiskusi. Sayangnya, hanya terdapat satu ruang untuk layanan konseling,” tambahnya.

Selain GMC, Fakultas Psikologi juga menyediakan layanan konseling psikolog profesional berbayar. Di samping itu, terdapat pula program *peer counseling* dan aplikasi yang tengah dikembangkan mahasiswa UGM yaitu Pijar Psikologi untuk membantu konseling para mahasiswa.

Foto: Diana/ Bul

Foto: Diana/ Bul

Asyiknya Nongkrong di Kedai Wedangan Watu Lumbung

Oleh: Ulfah Heroekadeyo/ Floriberta Novia DS

Di Yogyakarta, tempat wisata yang menawarkan keindahan pemandangan alam sudah tak bisa dihitung lagi jumlahnya. Namun, jika berbicara tentang tempat wisata yang tak hanya menawarkan keindahan alam tetapi juga memberikan nilai edukasi, keberadaannya masih bisa dihitung dengan jari. Salah satu tempat yang menawarkan dua unsur ini ialah kawasan Watu Lumbung.

Kawasan Watu Lumbung yang terletak di Bukit Prangtritis, Kretek, Bantul ini memang dikonsepkan untuk mengajarkan nilai-nilai edukasi. Di sana, pengunjung akan menjumpai banyak penginapan dan kedai yang berada di atas bukit. Salah satunya adalah Kedai Wedangan Watu Lumbung

Menikmati panorama

Sebagai salah satu pelopor tempat *nongkrong* di Watu Lumbung, Kedai Wedangan tak hanya menyuguhkan beberapa menu makanan dan minuman yang khas. Kedai yang dirintis oleh pasangan suami-istri Anisa Ramadhani Alita Ningtyas dan Miliyartho Suryo Nagoro ini turut menyuguhkan panorama alam seperti matahari senja yang tengah terbenam. Kawasan pantai selatan pun dapat terlihat manakala kondisi cuaca mendukung.

Selain itu, ada beberapa fasilitas penunjang yang akan membuat pengunjung semakin betah berlama-lama di tempat ini. Ada musala, meja-kursi yang disusun beratapkan langit terbuka, gazebo, ayunan, perpustakaan mini, dan toilet.

Buku dan secangkir kopi

Sebagai bagian dari kampung edukasi yang mendukung gerakan gemar membaca, perpustakaan menjadi salah satu program unggulan yang diterapkan Kedai Watu Lumbung. Tak heran jika di kedai ini dapat ditemui pengunjung yang sedang asyik membaca buku sembari ditemani secangkir kopi hangat. Menurut Anto selaku penanggung jawab Kedai Wedangan, setiap pengunjung bebas meminjam buku apa saja yang tersedia di perpustaan ini tanpa syarat-syarat tertentu. “Pinjam ya pinjam saja. Yang penting nanti dikembalikan, sesuai catatannya,” ujarnya.

Selain itu, pengunjung juga bisa ikut menyumbangkan tiga buku layak baca untuk perpustakaan yang nantinya akan ditukarkan dengan satu paket makanan gratis. Hal ini dilakukan demi menunjang pembangunan perpustakaan yang bisa diakses oleh warga setempat. Dengan menyumbang buku, tentunya pengunjung juga ikut berkontribusi dalam pembangunan perpustakaan, bukan?

Properti dari alam

Demi mengenalkan alam kepada banyak orang, Kedai Wedangan Watu Lumbung menggunakan perabotan yang terbuat dari bahan-bahan alami, seperti bambu dan kayu. Harapannya, pengunjung akan lebih nyaman menghabiskan waktu luangnya di kedai ini.

Namun demikian, penggunaan properti alam tentunya memiliki banyak kendala. Apalagi mengingat bahwa faktor cuaca yang tidak menentu bisa berpengaruh pada kualitas dari properti di kedai ini. Tertius Ferdian Toas Poli, salah seorang pengunjung menilai, pengelola kedai kurang memperhatikan kualitas properti yang dimilikinya.“Seperti yang di bagian tengah itu *kan* ada ayunan, tapi ketika dicoba malah hampir roboh. Itu *kan* bisa berbahaya bagi pengunjung juga. Tapi *udah* cocok *sih* kalau buat nongkrong *gitu*,” terang alumni Pariwisata UGM 2008 ini.

Senada dengan Toas, Tyo Koconegoro pun berpendapat bahwa kedai ini memiliki peluang bagus untuk menarik banyak pengunjungjika setiap fasilitasnya lebih dimaksimalkan lagi. “Mungkin *safety*-nya yang kurang diperhatikan. Terlalu seadanya juga. Lantainya juga masih tanah dan belum diberi lapisan padat lagi,” ungkapnya.

Meski pengelolaan fasilitasnya belum maksimal, Kedai Wedangan Watu Lumbung bisa jadi pilihan untuk melepas penat bersama teman-teman kampus ataupun rekan-rekan kerja. Selain terbuka selama 24 jam, kedai ini juga menyediakan ruang secara cuma-cuma bagi para pengunjung yang ingin menyelenggarakan acara.

Peduli Kesehatan Mental

Ilus: Cinta/ Bul

PSM UGM Raih Penghargaan di Italia

Oleh: Tuhrotul Fu'adah/ Elvan Susilo

Foto: Yahya/Bul

Pada 22-25 September 2016 lalu, Paduan Suara Mahasiswa (PSM) UGM mengikuti ajang paduan suara internasional yang bertajuk 'Rimini International Choral Competition (RICC) 2016', di Rimini, Italia. Dari beberapa kategori yang dilombakan, PSM UGM turut bersaing dengan negara-negara lain di dua kategori, yaitu *Sacred* dan *Folk & Gospel Music*.

Persiapan yang dilakukan seluruh tim PSM demi mengikuti kompetisi di Italia memakan waktu lebih dari dua bulan. Penampilan PSM UGM pada kategori *Sacred* berhasil membawa mereka ke babak *Grand Prix* yang dilaksanakan pada 25 September 2016. Pada babak tersebut, PSM UGM meyanyikan *Lo Mi Son Giovinetta, Contre qui rose,* dan *Ergebug*.

Semangat dan usaha yang ditunjukkan PSM UGM di kompetisi ini sukses mengundang decak kagum dari berbagai pihak. Walau belum berhasil menjadi juara umum, PSM UGM berhasil memboyong dua penghargaan, yaitu *Gold Diploma* Level 1 untuk *2nd Place Sacred Music Category* dengan skor 87,85 dan *Gold Diploma* Level 2 untuk *2nd Place Gospel & Folklore Category* dengan skor 90,69.

Rasa bangga yang dirasakan keluarga besar PSM UGM tidak terelakkan setelah berhasil menyabet penghargaan tersebut. "*Seneng* banget bisa ke luar negeri berjuang membawa nama baik UGM dan Bangsa Indonesia," ujar Dimas Arisandi (D3 Teknik Sipil '13), salah satu anggota PSM UGM yang mengikuti lomba RICC 2016. Hal senada juga disampaikan oleh Cintya K. Mahardhika (Matematika'15), rekan satu tim Dimas dalam perlombaan tersebut. Cintya mengaku walaupun belajarnya susah dan harus merelakan waktu liburan, dirinya mendapat pengalaman yang luar biasa. "Bisa berangkat saja sudah *seneng* banget, kok. Sampe sekarang masih *ngga* percaya *aja*, bersyukur banget *deh* yang jelas," tambah Cintya.

Rampoe UGM Bawa Misi Diplomasi Budaya ke Berbagai Negara

Oleh: Risa Kartiana/ Elvan Susilo

Foto: Desi/Bul

Tim Rampoe UGM tengah menggalakkan diplomasi budaya dengan mengikuti tiga *event* berbeda di tahun 2016 ini. Pada bulan April lalu, Rampoe berpartisipasi dalam Festival*'Colors of the Worlds'*di Malaysia. PadaOktober ini,BSO dari Fakultas Ilmu Budaya ini akan mengikuti dua festival sekaligus, di antaranya festivalbertajuk *Nan Ying International Folkore Festival*, yang diselenggarakan oleh *Council or Cultural Affairs,*Taiwan, serta *International Championship* yang diselenggarakan di Republik Ceko dan Berlin, Jerman.

Ajang *International Championship* ini akan berlangsung pada tanggal 27–31 Oktober 2016. Tim Rampoe akan mengawali diplomasi budaya mereka dengan menghadiri acara pembukaan di Amsterdam, pada tanggal 24 Oktober dan langsung menuju Republik Ceko, dan dilanjutkan ke Praha dan Berlin dua hari berikutnya.

Banyak hal yang telah dipersiapkan oleh tim Rampoe untuk meraih prestasi di ajang ini, salah satu nya dengan melakukan *Street Performance* demi mendapat tambahan dana. Persiapan sampai saat ini dinilai sudah sangat matang oleh Hanif Sumarto, selaku Manajer Rampoe UGM. "Sampai saat ini semua sudah *clear*, kita tinggal mematangkan persiapan yang telah dilakukan selama ini agar mendapat nilai baik dari juri agar mendapatkan sebuah kebanggaan," tambah alumni Sastra Arab'09 ini.

Rencananya, tim Rampoe UGM ini akan membawa 25 penari, 1 manajer, dan 1 fotografer untuk ajang tersebut. Perwakilan penari tim Rampoe ini tidak dipilih secara acak, namun melalui seleksi dan komitmen dalam mengikuti kegiatan ini. Harapan untuk mengharumkan nama UGM di kancah internasional selalu berhasil mematahkan keraguan yang sering menghampiri seluruh tim yang hendak berangkat ke Republik Ceko dan Jerman. "Harapan kami ya jelas, kami membawa nama UGM, Jogja, dan Indonesia. Kami ingin membuat semuanya bangga," tutup Hanif.